

第3次 健康いんざい21

～印西市健康増進計画・食育推進計画・
歯と口腔の健口プラン～

令和7(2025)年度～令和18(2036)年度

概要版

令和7年3月
印西市



1 計画策定にあたって

計画策定の趣旨

我が国の令和元年の平均寿命は、男性が81.41年、女性が87.45年、健康寿命（健康で過ごすことのできる期間）は、男性が72.68年、女性が75.38年と高い水準を保っており、世界有数の長寿国となっています。

一方、食事や生活習慣の変化等により、がん、循環器疾患（脳卒中、虚血性心疾患等）、糖尿病等の生活習慣病や高齢化に伴う認知機能、運動器機能の低下を要因とする要介護者の増加や健康問題、経済・生活問題等を原因とするところの問題等、健康課題が複雑化・多様化しています。また、近年の新型コロナウイルス感染症の拡大は、テレワークやオンライン会議等の浸透など、勤務スタイルに大きな変化をもたらすとともに、外出自粛によるストレスなど、人々の生活様式に大きな影響を与えました。さらに、個々人の健康に対する意識や行動も大きく変化しており、これからの市民生活には、よりきめ細かな健康づくり対策が必要となっています。

このような状況の中、国では令和5年に国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針に基づき、第5次国民健康づくり対策である「21世紀における第三次国民健康づくり運動（健康日本21（第三次）」が策定されました。

本市では、市の現状を踏まえ、これからの健康づくりに向けて、人々の意識や行動の変化に対応した取組みを推進するため、令和7年度を初年度とする「第3次健康いんざい21 ～印西市健康増進計画・食育推進計画・歯と口腔の健口プラン～」を策定しました。

計画期間

「健康日本21（第三次）」の計画期間が令和6年度から令和17年度までの12年間となることから、「健康日本21（第三次）」と整合性をとり、本計画の計画期間も令和18年度までの12年間とします。

なお、令和12年度に中間評価を行います。

令和															
7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
第3次健康いんざい21															
					中間 評価									次期 計画	

2 計画の基本的な考え方

基本理念

住んでいたら健康でいられるまちを実現できるよう、以下のとおり、基本理念を掲げます。



めざす健康 大切な食
よい歯いきいき みんなが笑顔

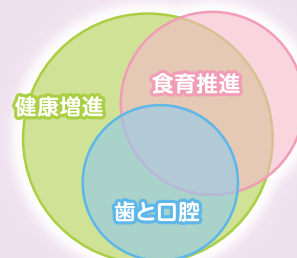
基本方針

基本方針1	各計画の一体的推進によるバランスの取れた健康づくり
基本方針2	生活習慣病の予防と重症化予防
基本方針3	ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり
基本方針4	健康を支え、守るための社会環境の整備
基本方針5	健康寿命の延伸と健康格差の縮小

施策体系

3つの計画の関係

健康増進計画と食育推進計画は健康づくりとして多くの部分を共有し、推進しながらも、食育推進計画ではその他に、豊かな食生活の実現に向けても取り組みます。歯と口腔の健口プランは、健康増進計画の一部としながらも、特に、歯科部門に特化した位置付けとして推進します。



計画	分野	施策の方向性	対応する基本方針
健康増進計画	1 身体活動・運動	1-1 日常生活における身体活動の促進	基本方針1、2、5
		1-2 運動の習慣化	基本方針1、2、5
	2 たばこ・アルコール	2-1 禁煙・受動喫煙防止	基本方針1、3
		2-2 適正な飲酒	基本方針1、3
	3 こころの健康	3-1 こころの健康づくり	基本方針1、5
		3-2 睡眠の質の向上	基本方針1、2
	4 健康管理と生活習慣病予防	4-1 定期的な健康チェック	基本方針1、3
		4-2 生活習慣の改善	基本方針1、2、5
	5 環境づくりと地域のつながり	5-1 自然に健康になれる環境づくり	基本方針1、4
		5-2 人や地域、関係者の結びつきの強化（ソーシャルキャピタル）	基本方針1、4、5
食育推進計画	6 健康的な食生活	6-1 規則正しく 栄養バランスのよい食事の実践	基本方針1、2、3
	7 野菜の摂取	7-1 野菜摂取の促進	基本方針1、2
		7-2 地産地消の推進	基本方針1、4
	8 豊かな食生活	8-1 食を大切に作る心の育成	基本方針1、4
		8-2 食育推進体制の強化	基本方針1、4
健口プラン 歯と口腔	9 むし歯と歯周疾患	9-1 むし歯、歯周疾患の予防	基本方針1、3
	10 口腔機能	10-1 口腔機能の維持	基本方針1、3、5

分野別市民と地域の取組み

健康増進計画

分野1 身体活動・運動

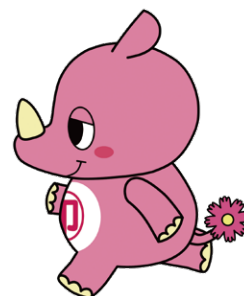
1-1 日常生活における身体活動の促進

◆市民の取組み

- ・エレベーターやエスカレーターに乗らず階段を使いましょう
- ・生活の中で、ながら体操やストレッチを取り入れましょう
- ・インターバル速歩を取り入れて、歩いてみましょう
- ・趣味や家庭菜園などを利用して、身体を動かす機会を作りましょう

■地域の取組み

- ・地域で一緒に運動する仲間づくりを広げていきましょう



1-2 運動の習慣化

◆市民の取組み

- ・いろいろなスポーツイベントに参加して、継続して楽しめるスポーツを見つけましょう

■地域の取組み

- ・子どもたちが安心して戸外で遊べるよう地域で見守りましょう
- ・閉じこもりがちな方には、地域の活動に積極的に参加してもらえよう周囲が働きかけましょう

分野2 たばこ・アルコール

2-1 禁煙・受動喫煙防止

◆市民の取組み

- ・たばこの害を十分に知り、たばこを吸わないようにしましょう
- ・受動喫煙の害を知り、たばこの煙を吸わないようにしましょう

■地域の取組み

- ・みんなでたばこの害について注意しあい、煙のない地域を作りましょう
- ・駅、商業施設、飲食店などでの受動喫煙防止対策を進めましょう



2-2 適正な飲酒

◆市民の取組み

- ・飲酒可能年齢の人は、飲酒をする場合は適量を守り、休肝日を設けましょう

■地域の取組み

- ・集会や地域行事での、過度な飲酒は控えましょう
- ・他人に無理に飲酒をすすめないようにしましょう
- ・未成年者がお酒を購入できないように見守りましょう



分野3 こころの健康

3-1 こころの健康づくり

◆市民の取組み

- ・悩みがあったら誰かに相談し、ひとりで抱え込まないようにしましょう

■地域の取組み

- ・気軽に集まって話ができる場所を作りましょう



3-2 睡眠の質の向上

◆市民の取組み

- ・十分な睡眠をとりましょう

■地域の取組み

- ・生活音や騒音に気をつけ、夜は地域の静けさを保ちましょう

分野4 健康管理と生活習慣病予防

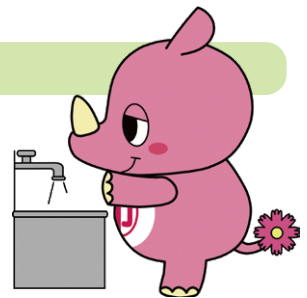
4-1 定期的な健康チェック

◆市民の取組み

- ・自分の身体の状態を知り、健康管理に取り組みましょう
- ・かかりつけ医などをもち、健康管理の協力を得ましょう
- ・感染症に注意し、家族にも予防してもらいましょう
- ・手洗いうがいの習慣を身につけましょう

■地域の取組み

- ・健(検)診や感染予防の大切さを地域で情報共有しましょう



4-2 生活習慣の改善

◆市民の取組み

- ・規則正しい生活を身につけましょう
- ・早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身につけましょう

■地域の取組み

- ・正しい健康情報や教室・講座の開催について、地域で情報共有をしましょう
- ・健康づくりに積極的に取り組み、「みんなの健康はみんなで守る」環境づくりを進めましょう



分野5 環境づくりと地域のつながり

5-1 自然に健康になれる環境づくり

◆市民の取組み

- ・公園の遊具を活用したり、自然に親しみながら健康づくりに取り組みましょう
- ・市が配信する健康に関する情報を積極的に入手し、健康づくりに活用しましょう

5-2 人や地域、関係者の結びつきの強化(ソーシャルキャピタル)

◆市民の取組み

- ・地区活動に積極的に参加しましょう



食育推進計画

分野6 健康的な食生活

6-1 規則正しく栄養バランスのよい食事の実践

◆市民の取り組み

- 朝食を摂り、1日3食規則正しい食生活を実践しましょう
- 食生活を見直し、主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を実践しましょう
- 塩分を控え、脂肪や糖分の多い食品の摂りすぎに気をつけましょう
- ゆっくりとよくかんで食べましょう
- 間食や夜食を控え、菓子などの嗜好品は少量を心がけましょう
- 食物アレルギーに対する適切な知識と対応を身につけましょう



■地域の取り組み

- 集会や地域の行事の際には、食前の手洗い、食事の衛生管理に注意しましょう
- 食習慣の大切さや食習慣の改善をよびかけましょう
- 各種講座や教室などに参加し、健康的なメニューを学びましょう

分野7 野菜の摂取

7-1 野菜摂取の促進

◆市民の取り組み

- 毎食、積極的に野菜を摂り、1日350g以上食べましょう

■地域の取り組み

- 野菜をおいしく食べる方法を教えあいましょう
- 家庭菜園などを楽しみましょう



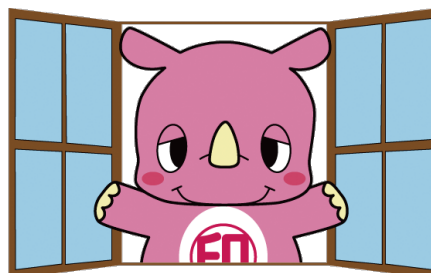
7-2 地産地消の推進

◆市民の取り組み

- 地元産の野菜を食べましょう

■地域の取り組み

- 消費者と生産者が交流できる機会を作り、地産地消を推進しましょう
- 農産物直売所などを利用し、地元の農産物を積極的に選びましょう



分野8 豊かな食生活

8-1 食を大切にする心の育成

◆市民の取組み

- 家族や友人などと一緒に会話をしながら、楽しく食べましょう
- 食事のマナーやあいさつを心がけましょう
- 食べ物や生産にかかわる人に感謝し、「もったいない」の気持ちを持ち、残さず食べましょう
- 食品ロスの削減に努めましょう
- 食に関する体験活動に参加しましょう
- 食文化や和食に関心を持ち、地域や季節の行事食を食生活に取り入れましょう



8-2 食育推進体制の強化

◆市民の取組み

- SNS等により市が発信した食生活やレシピ情報を積極的に活用しましょう

歯と口腔の健口プラン

分野9 むし歯と歯周疾患

9-1 むし歯、歯周疾患の予防

◆市民の取組み

- かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に歯科健診やクリーニング、フッ化物の応用などを行い、良好な口腔環境を維持しましょう
- 飲み物や食べ物に含まれている糖分を意識し、摂りすぎないように注意しましょう
- 歯ブラシ以外の器具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）やフッ化物配合の歯磨剤を効果的に取り入れ、自分に合った歯みがきを実践しましょう

■地域の取組み

- むし歯や歯周疾患に関する正しい知識を共有し、良好な口腔環境を保持しましょう

分野10 口腔機能

10-1 口腔機能の維持

■地域の取組み

- 地域だけでなく、家族や友人などの集まりなどの機会に、出前健康教育や信頼できるソーシャルネットサービスなどを活用し、歯・口腔に関する学習の場を企画しましょう



3 計画の推進



(1) 計画の推進にあたって

各分野の市民、地域、市の健康づくりのための取組みをそれぞれが推進し、目指すべき姿をイメージし、活動目標、成果目標の達成に向け、市民、地域、行政が一体となって健康づくりに取り組んでいくこととします。

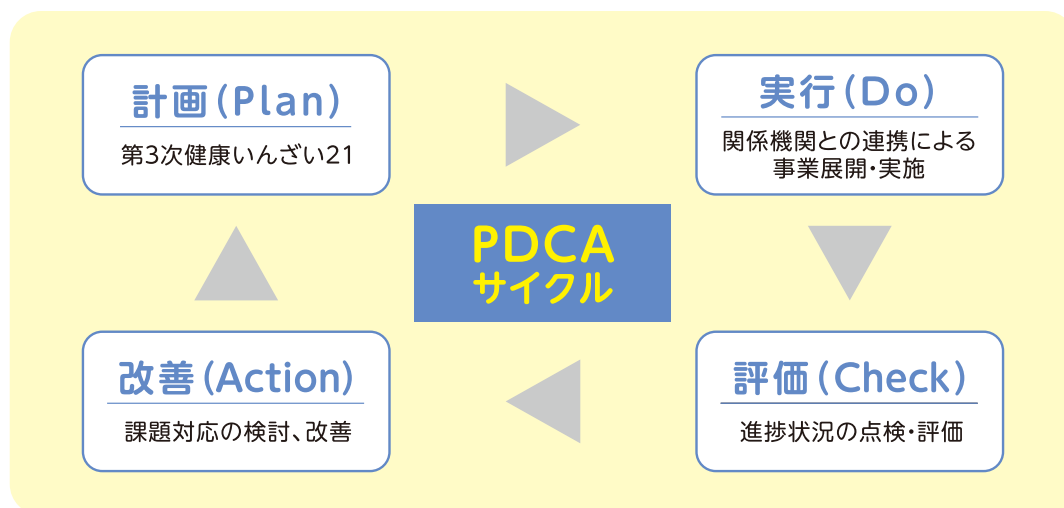
(2) 計画の推進体制

関係団体や関係諸機関等と連携するとともに、保健・医療分野に限らず関係各課とも連携し、全庁的に計画の推進に取り組み、市民の心身の健康増進に努めます。また、「印西市健康づくり推進協議会」において健康づくりについての状況や情報を共有し、状況に応じた新たな取組みや連携方法を検討しながら、計画の推進に努めます。

(3) 計画の点検・評価

計画を具体的かつ効率的、効果的に推進していくためには、定期的に調査、分析及び評価を行い、必要に応じて、計画の変更や措置を講じる「PDCAサイクル」による進行管理が必要です。

本計画では、公募市民、保健又は医療関係者、関係行政機関代表者、学識経験者などで構成する印西市健康づくり推進協議会を中心に、年度ごとに施策の進捗状況を点検・評価し、必要に応じて改善する等計画の進行管理を行います。



第3次健康いんざい21

～印西市健康増進計画・食育推進計画・
歯と口腔の健口プラン～

令和7年3月

編集・発行：印西市健康子ども部健康増進課
〒270-1327 千葉県印西市大森2356-3
(印西市中央保健センター内)

電話：0476-42-5595

市ホームページ：<https://www.city.inzai.lg.jp>

※健康増進課は、令和7年4月1日より、印西市総合保健センター(住所：印西市中央南一丁目4番地3 電話：33-3264)に移転します。